

Burnout

Einleitung

Unter „Burnout“ versteht man einen durch den Beruf oder das Studium hervorgerufenen anhaltenden Zustand der Erschöpfung. Dieser geht einher mit dem Verlust der Bedeutsamkeit der eigenen Arbeit und langfristig mit reduziertem Wirksamkeitserleben. Erstmals beschrieben wurde das Phänomen im Arbeitskontext (Maslach et al., 2001), wobei die Forschung inzwischen weit über den Arbeitskontext hinausgeht und auch Gruppen wie Studierende und Schüler:innen einschließt (Maslach & Jackson, 1984). Im Studium äußert sich Burnout als ein Zustand der Erschöpfung, der bei längerem Andauern auch zu einer Ablehnung des Studiums sowie zur Entfremdung von diesem führen kann. Nicht selten gehen damit Gefühle der Inkompetenz bezogen auf das eigene Studium einher (Wörfel et al., 2015). Neuere Forschung zeigt, dass diese Entwicklungen lange anhalten können (García-Izquierdo et al., 2018).

In den letzten Jahren hat sich Burnout nicht nur in der psychologischen und gesundheitswissenschaftlichen Forschung, sondern auch im gesellschaftlichen Diskurs zu einem viel beachteten Phänomen entwickelt, da ein Burnout das Risiko für spätere psychische und körperliche Erkrankungen zum Teil erheblich erhöht (Maske et al., 2016; Robert Koch-Institut, 2015). Beispielsweise sagt Burnout bei Studierenden die spätere Beanspruchung im Arbeitskontext vorher (Robins et al., 2018), wobei das Burnout-Erleben während des Studiums größer war als das im späteren Arbeitsleben. Im Arbeitskontext wurde in einer mehrjährigen Untersuchung eine „epidemieartige“ Ausbreitung von Burnout in Organisationen beobachtet (Alkærsg et al., 2018). Aus diesen Gründen erscheint die Prävention von Burnout zunehmend wichtig.

Personen mit Burnout weisen physiologisch ähnliche Charakteristika auf wie jene, die unter chronischem Stress leiden (Penz et al., 2018). Nicht selten liegen Komorbiditäten mit somatoformen Störungen, Angststörungen und substanzbezogenen Störungen (insbesondere Alkoholabhängigkeit) vor (Jackson et al., 2016; Maske et al., 2016). Burnout im Studium resultiert oft in Absentismus, Studienabbruch und niedrigerer Motivation während des Studiums (Yang, 2004) und geht direkt mit schlechteren Leistungen im Studium einher (Madigan & Curran, 2021). Zudem weisen Faktoren wie Schlaf- und Bewegungsmangel, Einsamkeit und Stress einen engen Zusammenhang mit Burnout auf (Lin & Huang, 2012, 2014; Wolf & Rosenstock, 2017). Insgesamt führt Burnout zu einem reduzierten Wohlbefinden (Maslach & Leiter, 2016). Eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung, unzureichende Unterstützung durch Lehrende und hohe akademische Anforderungen (Salanova et al., 2010) sowie Leistungsdruck sind bedeutende Prädiktoren für Burnout bei Studierenden. Neuere Untersuchungen legen zudem einen bedeutsamen negativen Einfluss von maladaptiven Copingstrategien nahe, während adaptive Copingstrategien und Optimismus sich als protektive Faktoren erwiesen (Vizoso et al., 2019). Weitere protektive Faktoren sind die Befriedigung der psychischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Interaktion mit anderen (Sulea et al., 2015), soziale Unterstützung durch andere Studierende, der Handlungsspielraum innerhalb des Studiums (Gusy et al., 2018) wie auch körperliche Aktivität (Chen et al., 2022).

Zitiervorschlag: Lesener, T., Jochmann, A., Dastan, B., Granse, M., Krause, S., Opper, F., Wolter, C., & Gusy, B. (2023). Wie gesund sind Studierende der Hochschule Neu-Ulm? Ergebnisse der Befragung 05/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 02/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

Methode

Die in dieser Befragung verwendete Kurzform des *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS-KF; Wörfel et al., 2015) umfasst alle drei Dimensionen von Burnout: Erschöpfung (z. B. „Durch mein Studium fühle ich mich ausgelaugt“), Bedeutungsverlust des Studiums (z. B. „Ich zweifle an der Bedeutsamkeit meines Studiums“) und reduziertes Wirksamkeitserleben (z. B. „Ich habe nicht das Gefühl, Studienanforderungen souverän meistern zu können“). Mit jeweils drei Items wurde die Häufigkeit der beschriebenen Gefühle und Gedanken auf einer siebenstufigen Skala erfasst: „nie“ (0), „einige Male im Jahr und seltener“ (1), „einmal im Monat“ (2), „einige Male im Monat“ (3), „einmal pro Woche“ (4), „einige Male pro Woche“ (5), „täglich“ (6). Aus den jeweiligen Antwortwerten der drei Dimensionen wurden Mittelwerte berechnet.

Die folgenden Auswertungen beziehen sich auf Studierende, die hohe Ausprägungen von Burnout auf den verschiedenen Dimensionen berichten.

Kernaussagen

- Mehr als ein Drittel (35,0 %) der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm zeigen eine hohe Ausprägung des Erschöpfungserlebens.
- Weniger als ein Drittel der befragten Studierenden (30,9 %) weisen hohe Ausprägungen im Bereich Bedeutungsverlust auf.
- Der Anteil von Studierenden mit reduziertem Wirksamkeitserleben ist verhältnismäßig klein (4,2 %).
- In den Dimensionen Erschöpfungserleben und Bedeutungsverlust sind die Anteile bei weiblichen Studierenden tendenziell größer als bei männlichen Studierenden.
- Die Anteile bei den Dimensionen Erschöpfungserleben, Bedeutungsverlust und reduziertes Wirksamkeitserleben sind bei Studierenden der Fakultät Gesundheitsmanagement jeweils am kleinsten, bei Studierenden der Fakultät Informationsmanagement jeweils am größten.
- Im Vergleich zur Befragung 2021 sind die Anteile der Studierenden mit hohen Ausprägungen in den Dimensionen Erschöpfungserleben, Bedeutungsverlust und reduziertem Wirksamkeitserleben jeweils kleiner.
- Im Vergleich zu Studierenden der Freien Universität Berlin sind die Anteile mit hohen Ausprägungen in den Dimensionen Erschöpfungserleben (35,0 % vs. 46,2 %), Bedeutungsverlust (30,9 % vs. 38,5 %) und reduziertem Wirksamkeitserleben (4,2 % vs. 9,2 %) jeweils signifikant kleiner.

Ergebnisse

Erschöpfung

Mehr als ein Drittel (35,0 %) der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten das Initialsymptom von Burnout: sich erschöpft zu fühlen. Der Anteil ist bei weiblichen Studierenden tendenziell größer als bei männlichen Studierenden (♀: 37,3 % vs. ♂: 28,8 %; vgl. Abbildung 1).

Der Anteil Studierender mit hohem Erschöpfungserleben ist in der Fakultät Informationsmanagement mit 41,7 % am größten, in der Fakultät Gesundheitsmanagement mit 30,3 % dagegen am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

Bedeutungsverlust

Weniger als ein Drittel (30,9 %) der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten ein hohes Maß an Bedeutungsverlust im Studium. Der Anteil ist bei weiblichen Studierenden mit 31,9 % tendenziell größer als bei männlichen Studierenden mit 28,8 % (vgl. Abbildung 3).

Bei Studierenden der Fakultät Informationsmanagement ist der Anteil derjenigen, die einen hohen Bedeutungsverlust berichten, mit über 37,4 % am größten. Studierende der Fakultät Gesundheitsmanagement weisen mit 23,6 % den kleinsten Anteil in der Dimension Bedeutungsverlust auf (vgl. Abbildung 4).

Reduziertes Wirksamkeitserleben

Ein vergleichsweise kleiner Anteil der Studierenden (4,2 %) berichtet ein reduziertes Wirksamkeitserleben, wobei sich weibliche und männliche Studierende tendenziell voneinander unterscheiden (♀: 3,4 % vs. ♂: 6,3 %; vgl. Abbildung 5).

In der Fakultät Gesundheitsmanagement ist der Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens mit 2,2 % am kleinsten, in der Fakultäten Informationsmanagement sowie Wirtschaftswissenschaften mit jeweils über 4 % mehr als doppelt so groß wie bei Studierenden der Fakultät Gesundheitsmanagement (vgl. Abbildung 6).

Einordnung

Studierende der Hochschule Neu-Ulm berichten in der aktuellen Befragung anteilig seltener von einem hohen Erschöpfungserleben als bei der Befragung 2021 (35,0 % vs. 36,9 %). Die Anteile sind sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden tendenziell kleiner (vgl. Abbildung 1). Der Anteil bei Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts ist 2023 tendenziell kleiner als 2021 (30,9 % vs. 33,2 %). Während es bei den weiblichen Studierenden kaum einen Unterschied gibt (31,9 % vs. 31,6 %), ist der Anteil bei männlichen Studierenden kleiner (28,8 % vs. 36,4 %; vgl. Abbildung 3). Im Vergleich zu 2021 ist der Anteil Studierender mit hohen Ausprägungen an reduziertem Wirksamkeitserleben ebenfalls tendenziell kleiner (4,2 % vs. 6,3 %). Allerdings nur bei weiblichen Studierenden (3,4 % vs. 6,6 %), während er bei männlichen Studierenden unwesentlich größer ist (6,3 % vs. 5,8 %; vgl. Abbildung 5).

Im Vergleich zur Befragung 2021 ist in der Fakultät Informationsmanagement der Anteil von Studierenden mit hohem Erschöpfungserleben (um knapp fünf Prozentpunkte) kleiner (vgl. Abbildung 2). In Bezug auf hohe Ausprägungen des Bedeutungsverlusts sind bei Studierenden der Fakultäten Gesundheitsmanagement sowie Wirtschaftswissenschaften die Anteile im Vergleich zur Befragung 2021 tendenziell kleiner (jeweils mehr als fünf Prozentpunkte; vgl. Abbildung 4). Bei reduziertem Wirksamkeitserleben sind die Anteile bei den Fakultäten durchgehend kleiner, besonders markant in der Fakultät Wirtschaftswissenschaften, wo sich der Anteil fast halbiert hat (4,7 % vs. 9,2 %; vgl. Abbildung 6).

Im Vergleich zur Befragung an der Freien Universität Berlin sind an der Hochschule Neu-Ulm die Anteile Studierender mit hohen Ausprägungen auf allen drei Dimensionen von Burnout signifikant kleiner (vgl. Tabelle 1).

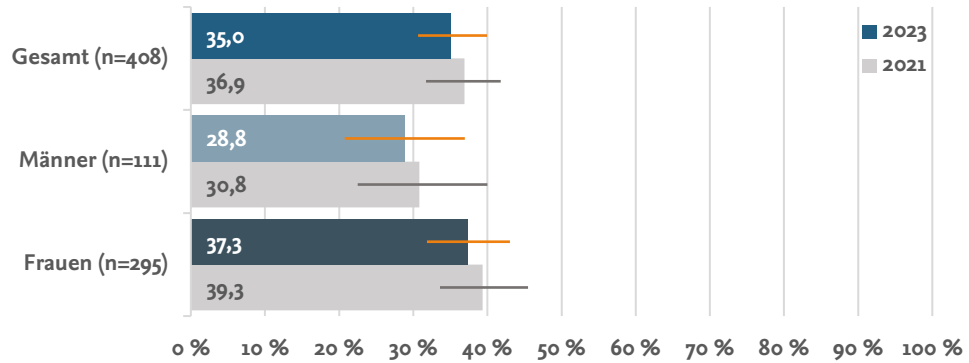
Literatur

- Alkær sig, L., Kensbock, J. & Lomberg, C. (2018). The Burnout Epidemic—How Burnout Spreads Across Organizations. *Academy of Management Proceedings*, 2018(1), 14180. <https://doi.org/10.5465/AMBPP.2018.14180abstract>
- Chen, K., Liu, F., Mou, L., Zhao, P. & Guo, L. (2022). How physical exercise impacts academic burnout in college students: The mediating effects of self-efficacy and resilience. *Frontiers in Psychology*, 13, 964169. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.964169>
- García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C. & Sabuco-Tebar, E. d. I. Á. (2018). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(8), 1068–1079. <https://doi.org/10.1080/01443410.2017.1383073>
- Gusy, B., Lesener, T. & Wolter, C. (2018). Burnout bei Studierenden. *PiD – Psychotherapie im Dialog*, 19(03), 90–94. <https://doi.org/10.1055/a-0556-2588>
- Jackson, E. R., Shanafelt, T. D., Hasan, O., Satele, D. V. & Dyrbye, L. N. (2016). Burnout and Alcohol Abuse/Dependence Among U.S. Medical Students. *Academic medicine : journal of the Association of American Medical Colleges*, 91(9), 1251–1256. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001138>
- Lin, S.-H. & Huang, Y.-C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231–243. <https://doi.org/10.1177/1469787412452983>
- Lin, S.-H. & Huang, Y.-C. (2014). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. <https://doi.org/10.1177/1469787413514651>
- Madigan, D. J. & Curran, T. (2021). Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09533-1>
- Maske, U. E., Riedel-Heller, S. G., Seiffert, I., Jacobi, F. & Hapke, U. (2016). Häufigkeit und psychiatrische Komorbiditäten von selbstberichtetem diagnostiziertem Burnout-Syndrom [Prevalence and Comorbidity of Self-Reported Diagnosis of Burnout Syndrome in the General Population]. *Psychiatrische Praxis*, 43(1), 18–24. <https://doi.org/10.1055/s-0034-1387201>
- Maslach, C. & Jackson, S. E. (1984). Burnout in organizational settings. *Applied Social Psychology Annual*(5), 133–153.
- Maslach, C. & Leiter, M. P. (2016). Burnout. In G. Fink (Hrsg.), *Stress concepts and cognition, emotion, and behavior: Handbook in stress series* (S. 351–357). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-800951-2.00044-3>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52, 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Penz, M., Stalder, T., Miller, R., Ludwig, V. M., Kanthak, M. K. & Kirschbaum, C. (2018). Hair cortisol as a biological marker for burnout symptomatology. *Psychoneuroendocrinology*, 87, 218–221. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.07.485>
- Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2015). *Gesundheit in Deutschland: Gesundheitsberichterstattung des Bundes*. Gemeinsam getragen von RKI und Destatis. Berlin. http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GesInDtld/gesundheit_in_deutschland_2015.pdf?__blob=publicationFile
- Robins, T. G., Roberts, R. M. & Sarris, A. (2018). The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to the workplace. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 115–130. <https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1344827>

- Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martinez, I. M. & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: the mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress & Coping*, 23(1), 53–70. <https://doi.org/10.1080/10615800802609965>
- Sulea, C., van Beek, I., Sarbescu, P., Virga, D. & Schaufeli, W. B. (2015). Engagement, boredom, and burnout among students: Basic need satisfaction matters more than personality traits. *Learning and Individual Differences*, 42, 132–138. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2015.08.018>
- Vizoso, C., Arias-Gundín, O. & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768–783. <https://doi.org/10.1080/01443410.2018.1545996>
- Wolf, M. R. & Rosenstock, J. B. (2017). Inadequate Sleep and Exercise Associated with Burnout and Depression Among Medical Students. *Academic Psychiatry*, 41(2), 174–179. <https://doi.org/10.1007/s40596-016-0526-y>
- Wörfel, F., Gusy, B., Lohmann, K. & Kleiber, D. (2015). Validierung der deutschen Kurzversion des Maslach-Burnout-Inventars für Studierende (MBI-SS KV) [Validation of the German Short Version of the Maslach-Burnout-Inventory for Students (MBI-SS KV)]. *European Journal of Health Psychology*, 23(4), 1–6. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000146>
- Yang, H.-J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan's technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301.

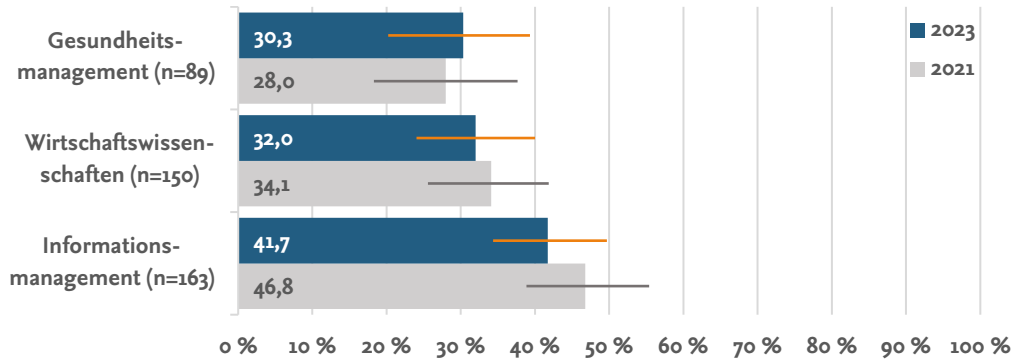
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Burnout-Dimension Erschöpfung, differenziert nach Geschlecht



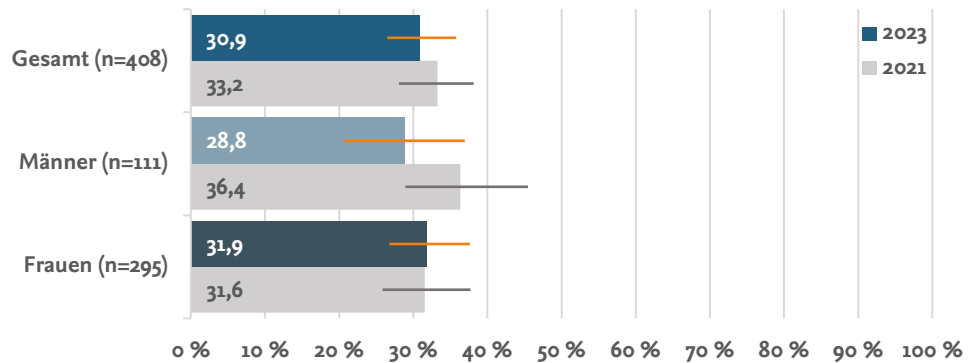
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Burnout-Dimension Erschöpfung, differenziert nach Fakultäten



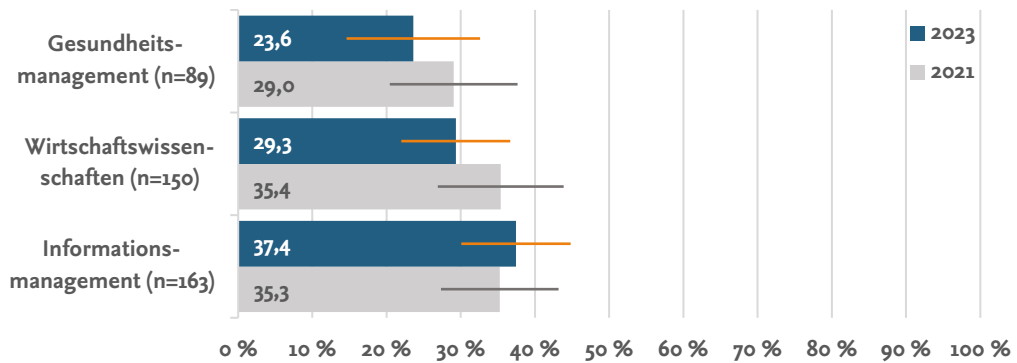
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 3: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Geschlecht



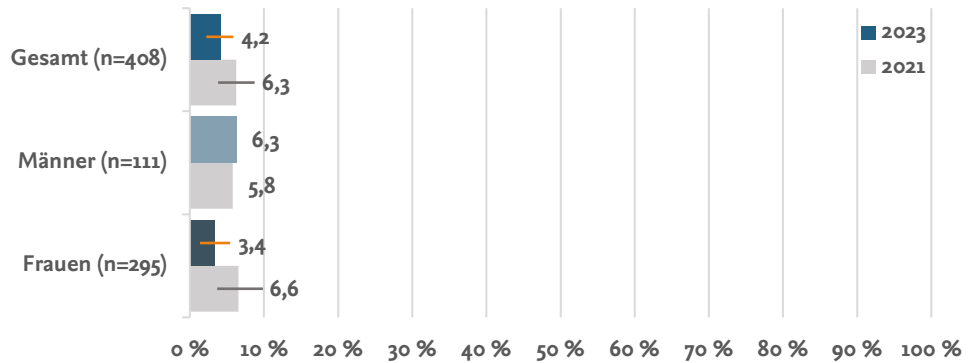
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 4: Burnout-Dimension Bedeutungsverlust, differenziert nach Fakultäten



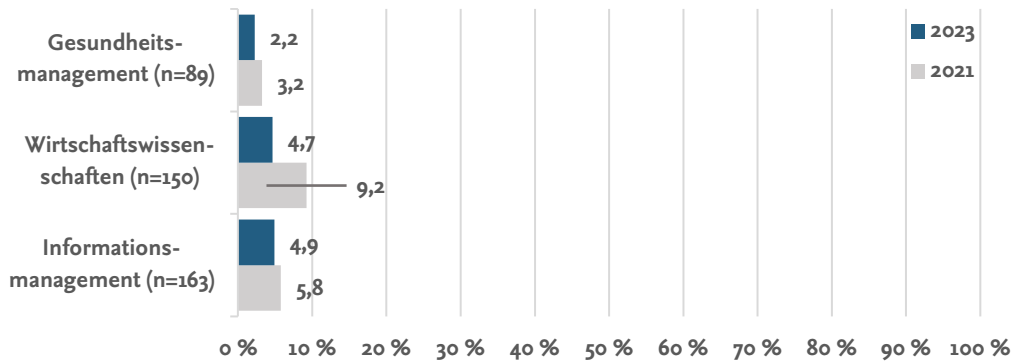
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Bedeutungsverlusts; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 5: Burnout-Dimension reduziertes Wirksamkeitserleben, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 6: Burnout-Dimension reduziertes Wirksamkeitserleben, differenziert nach Fakultäten



Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des reduzierten Wirksamkeitserlebens; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Burnout, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 mit Studierenden anderer Befragungen

	UHR Neu-Ulm 2023 % (95 %-KI)	UHR Neu-Ulm 2021 % (95 %-KI)	UHR FU Berlin 2023 % (95 %-KI)
Erschöpfung			
Gesamt	n=408 35,0 (30,6–40,0)	n=366 36,9 (31,7–41,8)	n=2120 46,2 (44,2–48,4)
Männer	n=111 28,8 (20,7–36,9)	n=120 30,8 (22,5–40,0)	n=520 40,4 (36,2–45,0)
Frauen	n=295 37,3 (31,9–43,0)	n=244 39,3 (33,6–45,5)	n=1521 47,6 (45,0–50,0)
Bedeutungsverlust			
Gesamt	n=408 30,9 (26,5–35,8)	n=367 33,2 (28,1–38,1)	n=2119 38,5 (36,3–40,4)
Männer	n=111 28,8 (20,7–36,9)	n=121 36,4 (28,9–45,5)	n=520 37,3 (33,3–41,5)
Frauen	n=295 31,9 (26,8–37,6)	n=244 31,6 (25,8–37,7)	n=1521 38,2 (35,8–40,7)
Reduziertes Wirksamkeitserleben			
Gesamt	n=408 4,2 (2,2–5,9)	n=367 6,3 (3,8–8,7)	n=2119 9,2 (8,0–10,6)
Männer	n=111 6,3	n=121 5,8	n=520 7,7 (5,6–10,0)
Frauen	n=295 3,4 (1,4–5,4)	n=244 6,6 (3,7–9,8)	n=1521 9,3 (7,8–10,7)

Anmerkung: Anteil der Studierenden mit hohen Ausprägungen des Erschöpfungserlebens, Bedeutungsverlusts bzw. reduzierten Wirksamkeitserlebens; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall